

Brasília, 05 de fevereiro de 2018.

Guia para a Escolinha e Treinamento de Vôlei Informações e Recomendações 2018.

“Somente se aproxima da perfeição quem a procura com constância, sabedoria e humildade.”
Mestre Jigoro Kano

OBJETIVOS: desenvolver a prática do vôlei ao aperfeiçoar as habilidades técnicas (fundamentos) e motora que propiciam a seus praticantes a obtenção dos requisitos básicos para o pleno desenvolvimento do esporte; desenvolver o conhecimento e o respeito de si e do outro por meio da disciplina e da resolução de conflitos, melhorando assim a autoconfiança, o autocontrole, a saúde física e a socialização pela prática do respeito e dos valores morais Lassalistas.

ATIVIDADES: exercícios de aquecimento, alongamento, atividades em grupo e atividades técnicas específicas do esporte.

QUADRAS PARA ATIVIDADE: o ginásio de esportes está equipado com vestiários e bebedouros para que os alunos utilizem durante as aulas, garantindo assim sua comodidade, tranquilidade e segurança.

UNIFORME: o uso do uniforme é obrigatório e deverá ser identificado com nome e turma do aluno. É composto por camisa e bermuda do colégio, tênis apropriado para a prática do vôlei e meias brancas de cano alto. Caso o aluno não venha uniformizado, deverá vesti-lo no vestiário localizado dentro do ginásio de esportes. Objetos de valor (relógio, brincos, colares, celulares ou aparelhos de áudio) não devem ser levados para a aula, pois a escola não se responsabiliza pela perda ou extravio.

Obs: os alunos que tenham os cabelos compridos devem prendê-los para a prática do esporte.

PONTUALIDADE: é fundamental que o aluno esteja pontualmente no início das atividades para receber as informações necessárias da prática do dia.

ALIMENTAÇÃO: se necessário for, recomendamos que o aluno se alimente, antecipadamente, com um lanche saudável, leve e prático. Para evitar atrasos, procure não comprá-lo no horário das aulas.

PRESEÇA DOS PAIS E RESPONSÁVEIS: para o bom andamento das atividades, pais, amigos ou responsáveis deverão aguardar na portaria do colégio. Caso o aluno necessite sair mais cedo da aula, o professor deverá ser comunicado.

Obs: os alunos convocados para os jogos deverão comparecer no local e horário previamente estipulados com meia hora (30min) de antecedência. O local e horário dos jogos serão comunicados aos pais com antecedência via agenda. Os pais que precisarem esclarecer dúvidas ou tiverem necessidade de conversar com o professor, poderão agendar um horário com a Coordenação Pedagógica. Durante as reuniões de pais e mestres, o professor estará presente para relatar o desenvolvimento do aluno durante as aulas de vôlei.

Coordenação de Esportes
Professor FÁBIO GOMES SATURNINO

Assinar e entregar ao Professor Guto.

Eu, _____, responsável pelo (a) aluno (a) _____, turma _____, declaro que recebi o **Guia para as aulas de Vôlei. Informações e Recomendações para o ano de 2018.**

Assinatura: _____